KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

www.kemkes.go.id
www.promkes.depkes.go.id

Menjaga Ibu Hamil & Janin Sehat-cerdas

Makan Lebih Banyak dari Biasanya

Banyak makan sayur dan buah. Lengkapi dengan lauk pauk

Istirahat Cukup

Tidur malam sedikitnya 6-7 jam, siang hari usahakan tidur/berbaring sedikitnya 1-2 jam

Menjaga Kebersihan Diri

Mandi, membersihkan payudara & daerah kemaluan, cuci rambut minimal 2-3 hari sekali, Cuci Tangan pakai sabun dengan air mengalir

Beraktivitas Fisik

Berjalan kaki selama 30-60 menit tiap hari, berolahraga ringan seperti senam hamil

Periksa Kehamilan Secara Teratur

Jika ada keluhan, kelainan atau sakit segera mencari pertolongan bidan/dokter

Bersama Suami Lakukan Stimulasi Janin

Berbicara dengan janin sejak hamil muda dan lakukan sentuhan dengan cara mengusap perut